لال ان اشیاء کا استعال کم سے کم کریں اور جب بھی استعال کریں دکھائی گئی مقدار سے زیادہ نہ کریں۔ اورنج ان اشیاء کا استعال احتیاط سے اور بھی کھار کریں۔ پیلا ان اشیاء کے تناسب کا خیال رکھیں اور حرارے (کیلوریز) کی ضرورت بوری کرنے کے لئے استعال کریں۔ نیلا ان اشیاء کااستعال اکثر مناسب مقدار میں کریں۔

سبر تناچاہیں استعال کریں لیکن جب پکائیں تو تیل کی کم سے کم مقدار استعال کریں۔

ذیابیس کے مربضوں کے لئے و الماري الماري

* يېمومى مدايات بيس،ايخ عليحده پلان كيلئے اپنے ڈاكٹر/ ماہرغذائيت سے رجوع كريں۔



بي ايم آئي كم وزن، بهت كم امكان <18.5

مناسب وزن معمولی امکان 22.9-18.5

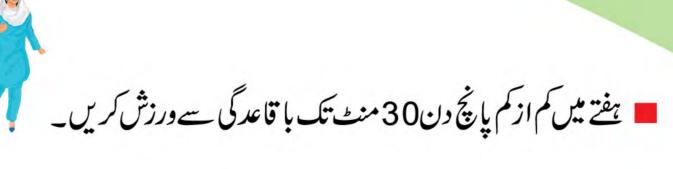
بره هتا هواخطره 23-27.5

انتهائی خطرہ >27.5

آپ کی کمر کی گولائی کا تناسب کیا ہونا چاہئے؟ مرد ـ 35 اینج یا کم

عورت _31 النج ياكم آپ کاوزن کتنا ہونا چاہئے؟

آپ کاوزن آپ کے قد کے حساب سے ہونا چاہئے مناسب بی ایم آئی (باڈی ماس انڈیکس قد اوروزن کی نسبت) ا بنے بی ایم آئی پرنظر رکھیں کیونکہ بڑھتا ہوا بی ایم آئی ذیا بیطس کے امکانات میں اضافہ کردیتاہے



مے سے کم نمک استعال کریں۔

■ کھی کے بچائے تیل کا استعال کریں اور تیل کا استعال اعتدال ہے کریں۔

پانی کی مناسب مقدار کااستعال یقینی بنائیں اور 10-8 گلاس پانی روزانہ پئیں۔

لوکی

ہری پیاز

شملهمرج

اینی غذامیں ریشے والی چیز وں کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں مثلاً چکی کا آٹا، حیلکے والی دالیں، حیلکے والے پھل اور سبزیاں وغیرہ۔



